

令和3年 3月 詳細献立表(アレルギー)

那覇市立真嘉比小学校
給食室

917-3473

学校給食の基準量	E=エネルギー 650 Kcal	P=タンパク質 21.1~32.5 g	F=脂質 14.4~21.7g
----------	---------------------	------------------------	--------------------

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、そば

その他

魚類、いか、たこ、キウイ、もも(黄桃含む)、カシューナッツ、クルミ、アーモンド

- ※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
- ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
- ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
- ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
1	月	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ポテトサラダ デコボン	牛肉,とりレバー いんげん豆,ベーコン	米,麦 油,小麦粉,マーガリン(乳なし) じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,ドレッシング	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,トマト,にんにく きゅうり,にんじん デコボン	小麦
2	火	牛乳 もちきびごはん あじのカレーフライ きんぴらごぼう 大根と長ねぎのみそ汁	あじ(魚) ぶた肉 わかめ,うすあげ,みそ	米,きび パン粉,小麦粉,油 さとう,油,ごま	ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく だいこん,長ねぎ	小麦 かつおだし かつおだし
3	水	牛乳 ちらしずし なの花のごまあえ あさりのアーサ汁 ひなあられ	とり肉,きんし卵(卵・小麦・かつおだし) アーサ,あさり,てまりふ(小麦)	米,さとう ごま,さとう	たけのこ,れんこん,にんじん,しいたけ なの花,はくさい,にんじん	かつおだし
4	木	牛乳 ちゅうかちまき風ごはん とりつくね はるさめスープ いちご	ぶた肉,ベーコン,ひじき とり肉 とり肉	米,もち米,油,ごま油 パン粉,でん粉,油,さとう はるさめ	しいたけ,にんじん,えだ豆,にんにく,しょうが キャベツ,たまねぎ,にんじん チンゲンサイ,にんじん,しいたけ,しょうが いちご	小麦,かつおだし 小麦
5	金	牛乳 スパゲティミートソース ナゲット カラフルサラダ こくとうパウムクーヘン	ぶた肉,とり肉,とりレバー,大豆 とり肉,くるまふ	スパゲティ(小麦),オリーブ油,さとう,でん粉 油 ドレッシング	にんじん,たまねぎ,セロリー,パセリ,マッシュルーム,トマト,にんにく にんにく キャベツ,たまねぎ,赤ピーマン,金美にんじん,アスパラガ	小麦 小麦
8	月	牛乳 もずくどん } 麦ごはん もずくどんの具 フルーツポンチ	もずく,ぶた肉	米,麦 油,さとう	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,コーン,しょうが みかん,パイナップル,ぶどう,ナタデココ	
9	火	牛乳 やさいそば セイカのウサチ さーたーあんだぎー	ぶた肉 いか,こんぶ 卵	おきなわそば(小麦),油 さとう 小麦粉,さとう,油	キャベツ,にんじん,こまつな,もやし きりぼし大根,きゅうり,金美にんじん,シークワーサー	かつおだし
10	水	牛乳 麦ごはん さけのパンこやき カレーふうみサラダ 豆乳みそ汁	さけ(魚),チーズ(乳) とり肉 うすあげ,豆乳,みそ	米,麦 パン粉(小麦),ノンエッグマヨネーズ 油,さとう	バジル,パセリ キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー だいこん,はくさい,ねぎ	かつおだし
11	木	牛乳 もちきびごはん さんまのかぼすレモンに さんりくわかめのサラダ ひつつみ	さんま(魚) わかめ,かんてん,ハム(乳) とり肉	米,きび さとう,でん粉 ドレッシング 小麦粉,でん粉	レモン,かぼす こんにゃく,だいこん,きゅうり ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,こんにゃく	小麦 かつおだし
12	金	牛乳 あげパン ぶたしゃぶサラダ ミネストローネ	きな粉 ぶた肉 ベーコン,いんげん豆	コッペパン(小麦・乳),油,さとう ごま,ドレッシング(小麦・かつおだし) マカロニ(小麦),じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん にんじん,たまねぎ,キャベツ,セロリー,にんにく,トマト	
15	月	牛乳 タコライス } 麦ごはん タコライスの具 コンソメスープ ぶどう	牛肉,ぶた肉,とりレバー,大豆,チーズ(乳) とり肉,ベーコン	米,麦 油,でん粉 じゃがいも	たまねぎ,トマト,にんにく,キャベツ にんじん,たまねぎ,セロリー,キャベツ,しめじ ぶどう	
16	火	牛乳 麦ごはん イカフライ ハンサンスー マーボーとうがん	いか ハム(乳),きんし卵(卵・小麦・かつおだし) ぶた肉,大豆,とりレバー,とうふ,みそ	米,麦 パン粉,小麦粉,でん粉,油 はるさめ,さとう,ごま油 ごま油,油,でん粉	きゅうり,にんじん とうがん,たまねぎ,にんじん,長ねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく	小麦 小麦
17	水	牛乳 わかめごはん やしししゃも 肉だんごのもの きよみみかん	わかめ しししゃも(魚) とり肉,ぶた肉	米,さとう パン粉(小麦),でん粉,じゃがいも,油,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,いんげん きよみみかん	かつおだし
18	木	牛乳 麦ごはん ビーフカレー キャベツのごまサラダ すだちゼリー	牛肉,とりレバー	米,麦 じゃがいも,油,小麦粉,マーガリン(乳なし) ドレッシング(小麦),ごま 水あめ,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,トマト キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン すだち	小麦
19	金	牛乳 からしなジュシー ちぐさやき やさいのうめあえ ちゅうら豆	ぶた肉,うすあげ,こんぶ 卵,とり肉,チーズ(乳) わかめ,とり肉 そら豆	米,油 油,さとう,でん粉 さとう 寒梅粉(もち粉),さとう,小麦粉,水あめ,こくとう,油	しいたけ,からしな,にんじん たまねぎ,にんじん,ほうれん草,しいたけ きゅうり,はくさい,うめぼし,しそ	かつおだし かつお節エキス
22	月	牛乳 もちきびごはん グルクンのチリソースかけ とうがんのそばろに りんご	グルクン(魚) とり肉,あつあげ	米,きび 小麦粉,でん粉,油,さとう 油,さとう,でん粉	たまねぎ,長ねぎ,しょうが しょうが,とうがん,にんじん,えだ豆 りんご	かつおだし
23	火	牛乳 ピラフ ほしがたハンバーグ(1~5年生) チーズハンバーグ(6年生) サウザンサラダ おいわいクレープ	とり肉,ベーコン とり肉,ぶた肉 とり肉,ぶた肉,チーズ(乳) 豆乳	米,油,マーガリン(乳なし) ラード,さとう,でん粉 ラード,さとう,でん粉 ドレッシング さとう,油,米粉,水あめ,でん粉	たまねぎ,にんじん,えだ豆,コーン,マッシュルーム,にんにく たまねぎ,にんにく,しょうが,パセリ たまねぎ,にんにく,しょうが,パセリ キャベツ,きゅうり,にんじん,ブロッコリー いちご	小麦 小麦 小麦

【給食で使用される食材の産地について】

那覇市内の給食で使用される食材の産地は、那覇市教育委員会学校給食課ホームページでご確認いただけます。

(<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikuukyusyoku/osirase/santikouhyou.html>)

また、出荷状況や天候等により産地の変更があった場合には、真嘉比小学校ホームページの「給食室からのお知らせ」へ掲載いたします。